

令和6年度 **2** 月 活動計画

|      |             |       |       |
|------|-------------|-------|-------|
| 部活動名 | ウェイトリフティング部 | 代表顧問名 | 川崎さと美 |
|------|-------------|-------|-------|

| 日  | 曜 | 公式戦・練習試合・合宿等      | 平日の練習 |      | 考査前<br>(中)練習 | 休日の活動 |    | 休養日 | 備考     |
|----|---|-------------------|-------|------|--------------|-------|----|-----|--------|
|    |   |                   | 朝練習   | 平常練習 |              | 午前    | 午後 |     |        |
| 1  | 土 |                   |       |      |              | ○     | ○  |     |        |
| 2  | 日 |                   |       |      |              |       |    | ○   |        |
| 3  | 月 |                   | ○     | ○    |              |       |    |     |        |
| 4  | 火 |                   | ○     | ○    |              |       |    |     |        |
| 5  | 水 |                   | ○     | ○    |              |       |    |     |        |
| 6  | 木 |                   | ○     | ○    |              |       |    |     |        |
| 7  | 金 | 山梨県合宿(一部生徒)       | ○     | ○    |              |       |    |     | PTA総会  |
| 8  | 土 | ↓                 |       |      |              | ○     |    |     |        |
| 9  | 日 | ↓                 |       |      |              |       |    | ○   |        |
| 10 | 月 |                   | ○     | ○    |              |       |    |     |        |
| 11 | 火 |                   |       |      |              | ○     | ○  |     |        |
| 12 | 水 |                   | ○     | ○    |              |       |    |     |        |
| 13 | 木 |                   | ○     | ○    |              |       |    |     |        |
| 14 | 金 |                   | ○     |      |              |       |    |     | 3時完全下校 |
| 15 | 土 |                   |       |      |              | ○     |    |     |        |
| 16 | 日 |                   |       |      |              | ○     |    |     |        |
| 17 | 月 |                   |       |      |              |       |    | ○   | 前期選抜   |
| 18 | 火 |                   | ○     | ○    |              |       |    |     |        |
| 19 | 水 |                   | ○     | ○    |              |       |    |     |        |
| 20 | 木 |                   | ○     | ○    |              |       |    |     |        |
| 21 | 金 | 全日本ジュニア(一部生徒・宮城県) | ○     | ○    |              |       |    |     |        |
| 22 | 土 | ↓                 |       |      |              | ○     |    |     |        |
| 23 | 日 | ↓                 |       |      |              |       |    | ○   |        |
| 24 | 月 | ↓                 |       |      |              | ○     |    |     |        |
| 25 | 火 |                   | ○     |      | ○            |       |    |     |        |
| 26 | 水 |                   | ○     |      | ○            |       |    |     |        |
| 27 | 木 |                   | ○     |      | ○            |       |    |     |        |
| 28 | 金 |                   | ○     |      | ○            |       |    |     |        |

|         |   |   |
|---------|---|---|
| 月間休養日合計 | 4 | 日 |
|---------|---|---|